

# Utjecaj društvenih mreža na mlade

---

**Kovačić, Ivana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:507645>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Ivana Kovačić**

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MLADE**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, 2022.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Ivana Kovačić**

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MLADE**

**ZAVRŠNI RAD**

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Lucija Vejmelka

**Zagreb, 2022.**

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Definiranje i karakteristike generacije Z .....	1
3. Korištenje društvenih mreža kod djece i mladih .....	3
3.1. Vrijeme provedeno na mrežama i online aktivnosti .....	6
4. Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje.....	7
4.1. Depresivnost.....	8
4.2. Anksioznost.....	10
4.2.1. Socijalna anksioznost.....	11
4.3. Strah od propuštanja.....	13
4.4. Samopoštovanje .....	15
4.5. Socijalna usporedba .....	17
5. Kvaliteta života mladih.....	18
6. Utjecaj društvenih mreža na romantične odnose mladih .....	20
7. Problematična upotreba interneta i društvenih mreža.....	23
7.1. Ovisnost o internetu .....	25
8. Zaključak .....	27
Popis tablica.....	29
Popis slika.....	29
Literatura.....	30

## Utjecaj društvenih mreža na mlade

### Sažetak:

*Društvene mreže se definiraju kao virtualni prostori koji međusobno povezuju korisnike uz mogućnost stvaranja jedinstvenih profila na kojima se često prikazuje željena slika o sebi. Smatraju se sastavnim djelom života današnjice, a broj korisnika neprestano raste. U ovom radu prikazat će se nalazi stranih i domaćih istraživanja o ulozi i utjecaju koju društvene mreže imaju na različite segmente života kao što su mentalno zdravlje i kvaliteta života mladih ljudi kao specifične skupine nazvane još i „generacijom Z“. U kontekstu mentalnog zdravlja, istraživanja se najčešće usredotočuju na konstrukte poput depresivnosti, anksioznosti, samopoštovanja, te u novije vrijeme i straha od propuštanja. Prikazat će se rezultati istraživanja koja daju odgovore kojim se mrežama mladi današnjice koriste i kako iste utječu na pojedince s različitim individualnim karakteristikama te na njihove ljubavne odnose. Nakon vodstva društvene mreže Facebook, na prvom mjestu po broju korisnika prema novijim podacima našao se Instagram, a predviđaju se daljnje promjene kao i nove mreže. Na posljetku, cilj je ovog rada dati uvid u moguće štetne posljedice i rizike koju česta upotreba interneta može imati na mlađu populaciju.*

**Ključne riječi:** društvene mreže, mladi, generacija Z, mentalno zdravlje, kvaliteta života

## Impact of Social Networks on the Youth

### Abstract:

*Social networks are defined as virtual spaces that connects users to each other with the ability to create unique profiles that often shows wanted image of yourself. They are considered as essential part of today's life, and the number of users is constantly growing. This paper will present foreign and domestic research on the roles and impact which social networks have on different segments of life such as mental health and quality of life of young people as a special group also called "Generation Z". In the context of mental health, research most often focuses on constructions such as depression, anxiety, self-esteem, and more recently, the fear of missing out. There will be presented results of many research that provide answers to which social networks young people today are using the most and how they affect adolescents with different individual characteristics and their impact on love relationships. After the leadership of the social network Facebook, Instagram is now in the first place in terms of the number of users according to the new data. Further changes are predicted, as well as new networks. Finally, the aim of this paper is to provide insight into the possible harmful consequences and risks that frequent use of the Internet may have on the younger population.*

**Key words:** social networks, youth, generation Z, mental health, quality of life

## Izjava o izvornosti

Ja, Ivana Kovačić pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Ivana Kovačić

Datum: 20.9.2022.

## 1. Uvod

Društvene mreže virtualni su prostor koji se koristi za povezivanje korisnika. Mogu se definirati kao platforme koje omogućuju korisnicima otvaranje privatnih ili javnih profila te korištenje istih za ostvarivanje veza s drugim korisnicima (Boyd i Ellison, 2007.). Trenutno, u 2022. godini u svijetu društvene mreže broje više od 4,59 milijardi korisnika (Statista, 2022.). Povećava se broj korisnika i broj različitih društvenih mreža, što pokazuje da je svakodnevni život s tehnologijom kao medijem postao neizostavni dio života u 21. stoljeću. *Facebook, Instagram, YouTube, TikTok, Twitter, Snapchat, WhatsApp, Viber, Skype i Pinterest* smatraju se najpoznatijim platformama. Adolescenti su rizična skupina u korištenju navedenih mreža jer su sposobnosti za kritičko razmišljanje u toj dobi još uvijek nedovoljno razvijene (Erikson, 1968.; Livazović, 2012.; Miliša, 2015.; prema Divić i Jolić, 2019.). Mladi sadašnjice pripadaju novoj generaciji, generaciji Z, stoga da bi analiza bila cjelovita nužno je proučiti karakteristike ove specifične skupine. Prema podacima Eurostata (2022.) oko 84% mladih Europljana u dobi između 16 i 24 godina koriste društvene medije, dok u Hrvatskoj taj postotak iznosi 97%.

Cilj ovog rada je dati detaljan i sveobuhvatan pregled strane i domaće literature iz područja utjecaja društvenih mreža na mlade. Odnosno cilj je dati odgovor na pitanja kako društvene mreže utječu na mentalno zdravlje, kvalitetu života i kvalitetu romantičnih odnosa. U analizi utjecaja društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih, istraživači najveću pažnju pridaju psihičkim smetnjama depresivnosti i anksioznosti, dok postoje još i specifičnije poteškoće poput socijalne anksioznosti te je uočena nova pojava – strah od propuštanja. Osim navedenih, često se proučava utjecaj i uloga samopoštovanja. Isto tako, cilj je objasniti problematičnu upotrebu interneta i društvenih mreža, odnosno moguće rizike i negativne posljedice kao što su ovisnost o internetu u mlađoj dobi.

## 2. Definiranje i karakteristike generacije Z

Prema hrvatskoj enciklopediji (2021.) pojam generacija označava pripadnike jednog koljena u odnosu na zajedničkoga pretka, a povezuje ih ista dob ili vrijeme pojavljivanja. Tapscott (1998., prema Velički i sur., 2017.) je prvi koristio pojam

„net - generacije“, a nakon njega Howe i Strauss (2000., prema Velički i sur.,2017) osmišljavaju generacijsku teoriju pri kojoj Generaciju Y nazivaju Milenijancima. Generaciju Y većina autora definira kao ljude rođene od osamdesetih godina do kraja 20. stoljeća, a koja je odrasla s računalima, internetom i prvim mobilnim telefonima.

Slika 2.1. Grafički prikaz podjele generacija prema godini rođenja



Izvor: Grail Research (2011.)

Na njih se nadovezuje generacija Z (rođeni 1995. ili 1997.) koja je rasla u obilju tehničkih sprava vezanih uz internet, s virtualnom stvarnošću, izvorima informacija (Google) i društvenim mrežama poput *Facebooka* i drugih (Velički i sur., 2017.). Autori ističu kako pripadnike generacije Z odlikuju mnoge sposobnosti i prednosti odrastanja u doba moderne tehnologije, primjerice sposobnost izvršavanja više zadataka u isto vrijeme s vrlo učinkovitim rezultatima. Također, primaju i obrađuju informacije vrlo brzo, ali istodobno zahtijevaju jednostavan pristup informacija. Drugi nazivi za ovu generaciju su još Generacija 2020 jer se većina pripadnika tada uključuje na tržište rada, te Face i iPhone generacija. Život pripadnika generacije „Z“ se odvija u svijetu hiperprodukcije, umrežavanja i virtualnosti (Pelivan, 2017., prema Levak i Barić Šelmić, 2018.:40). Mladi ove generacije imaju mogućnost komuniciranja s cijelim svijetom samo pomoću jednog „klika“ (Reić, 2015., prema Levak i Barić Šelmić, 2018.). Zbog stalne umreženosti nemaju problem s timskim radom, međutim, postoji opasnost izolacije i osamljenosti ispred ekrana. Uočena je tendencija njegovanja odnosa „na daljinu“ umjesto dubokih odnosa, kao i kratak raspon pažnje te rastuća nervoza. Isto tako, kod mladih dominiraju slike, dok se informacije u obliku teksta zanemaruju (Carr, 2010., prema Velički i sur., 2017.).

Marc Prensky (2001., prema Levak i Barić Šelmić, 2018.) ih naziva „digitalnim domorocima“, drugim riječima, „izvornim govornicima" digitalnog jezika računala,



videoigara i interneta, dok su „digitalni imigranti“ opisani kao oni koji nisu rođeni u digitalnom svijetu, ali su u nekom trenutku života usvojili mnoge ili većinu aspekata nove tehnologije. Između ovih dviju skupina se po tom pitanju stvara generacijski jaz (Riva, 2004., prema Levak i Barić Šelmić, 2018.).

Matthews (2008., Knežević, 2010., prema Rimac, 2012.) kao temeljni trend koji prati Generaciju Z navodi odrastanje u obiteljima u kojima oba roditelja rade. Odrastanje u ovakvoj obitelji za djecu znači da nisu cijeli dan u blizini roditelja što dovodi do bržeg osamostaljivanja, nedostatka komunikacije i užurbanog životnog ritma (Matthews, 2008, Knežević, 2010, prema Rimac 2012.). Istovremeno, dok se procesi društvenog umrežavanja odvijaju na kronosustavskoj razini prema Bronfenbrennerovoj teoriji ekosustava (1984., prema Kassim i sur. 2019.), na individualnoj razini pripadnici generacije Z su u specifičnom razdoblju adolescencije za koju se smatra da je faza povećane emocionalne reaktivnosti. U tom se razdoblju društveno okruženje mijenja tako da se više vremena provodi s vršnjacima nego s odraslima te dolazi do više sukoba između adolescenata i njihovih roditelja (Steinberg, 1989., prema Eleuteri i sur., 2017.). Prensky (2001., prema Šmakić, 2016.) napominje da čak i obrazovni sustav više nije pogodan za mlade generacije. Najnovija generacija je Generacija Alfa kojoj pripadaju osobe rođene nakon 2010. godine.

### **3. Korištenje društvenih mreža kod djece i mladih**

Iako su društvene mreže postojale i ranije u različitim verzijama, većina autora (Boyd i Ellison, 2007., Plavljanić, 2012., prema Levak i Barić Šelmić, 2018.) slažu se s tim kako je *SixDegrees.com* prva internetska stranica u povijesti koja bi se mogla nazvati tipičnom društvenom mrežom. Nastala je 1997. godine i postojala je samo četiri godine. Karakteriziralo ju je stvaranje profila i popisa prijatelja s kojima se moglo komunicirati, ali i mogućnost povezivanja s nepoznatim ljudima na mreži kao i uvid u njihove veze i poznanike što se i danas smatra temeljnim karakteristikama društvenih mreža. Od 2008. godine uporaba i broj društvenih mreža eksponencijalno raste (Levak i Barić Šelmić, 2018.).

Posljednjih godina internetske navike mladih su se promijenile i mijenjaju se sve brže i brže. Američko istraživanje reprezentativnog uzorka od 13 do 17 godina starih tinejdžera otkrilo je da su se tinejdžeri s *Facebooka* okrenuli mrežama poput *Instagrama* i *Snapchata*, koje im pružaju upotpunjene i raznovrsnije načine upotrebe i izražavanja u obliku fotografija i videozapisa (NORC na Sveučilištu u Chicagu, 2017., prema Buljan Flander i sur., 2020.), što potvrđuju i europska istraživanja (Smahel, Machackova, Mascheroni, Dedkova, Staksrud, Ólafsson, Livingstone i Hasebrink, 2020.; prema Buljan Flander i sur., 2020.). U usporedbi s tradicionalnim medijima, mlađa generacija društvenih mreža postala je važniji izvor informacija i medijskog sadržaja, a podaci uglavnom dolaze od članova korisnikove referentne skupine, odnosno od prijatelja i poznanika (Bair i sur., 2012., prema Ciprić i Landripet, 2017.).

Tablica 3. 1. Društvene mreže kojima se djeca i mladi koriste

Društvena mreža	Dob			Ukupno (%)
	9 - 11	12 – 14	15 - 17	
<i>Instagram</i>	10,0	44,9	42,4	34,7
<i>Facebook</i>	31,2	50,6	65,7	50,6
<i>Snapchat</i>	3,9	21,1	16,8	15,0
<i>WhatsApp</i>	16,0	26,8	25,6	23,5
<i>Viber</i>	35,9	19,8	29,5	27,9
<i>Messenger</i>	8,2	17,8	20,0	16,0
<i>Google</i>	17,7	18,7	13,5	16,6
<i>YouTube</i>	60,6	52,4	44,1	51,7

Izvor: Ciboci i sur. (2020).

Mladi obično koriste nekoliko različitih aplikacija, a ne samo jednu dominantnu aplikaciju (Anderson i Jiang, 2018., prema Buljan Flander i sur., 2020.). U Hrvatskoj su 2017. godine autori Ciboci, Čosić Pregrad, Kanižaj, Potočnik i Vinković (2020.) proveli prvo istraživanje na reprezentativnom uzorku djece u dobi od 9 do 17 godina (N=1.017) te ispitali njihove digitalne navike. U Tablici 3.1. prikazani su dobiveni rezultati iz kojih se može uočiti kako korištenje društvenih mreža raste proporcionalno s dobi ispitanika. Primjerice, tek 10% sudionika najmlađe dobne skupine koristi se *Instagramom*, a istodobno za najstariju dobnu skupinu ispitanih taj postotak iznosi 4 puta više, to jest 42,4%. Iznimno od toga, *Viber* i *YouTube* češće su korišteni kod ispitanika u dobi od 9 do 11 godina, nego što je to kod starijih ispitanika.

Nadalje, prema recentnijem nacionalnom istraživanju u kojem je putem online upitnika sudjelovalo 2016 srednjoškolaca, gotovo polovica (48%) potvrđuje povećanu upotrebu interneta nakon pandemije (Vejmelka i sur., 2022.). Osim toga, prema istom istraživanju 42% ispitanih srednjoškolaca aktivno koriste 2 profila na istoj društvenoj mreži, dok je prema podacima Buljan Flander i suradnika (2020.) postotak sudionika koji koriste 2 profila bio manji, to jest 32,7%, a odnosi se na društvenu mrežu *Instagram*.

Istraživanjem autorice Buljan Flander i suradnika (2020.) na uzorku od 1794 učenika srednjih škola (1. i 3. razred) također je ispitana raširenost uporabe društvenih mreža. Rezultati su pokazali nekoliko promjena; najviše sudionika koristi se *YouTubeom* (98%), zatim *Instagramom* (92,4%), *WhatsAppom* (88,8%), *Snapchatom* (63,2%), *Messengerom* (50,3%) te *Facebookom* (42,2%). Među rjeđe korištenim mrežama učenici navode *Viber* (27,4%), *Pinterest* (23,6%), *Twitter* (13,3%), *Tumblr* (6,6%), *ASKfm* (0,7%) te *Vimeo* (0,4%). Navedeni poredak potvrđen je i u istraživanju Vejmelke i suradnika (2022.), s manjim odstupanjima; među najkorištenije mreže uvrstio se i *TikTok* (76,3%). U odnosu na istraživanje Ciboci i suradnika (2020.) prema kojem je *Facebook* bio najkorištenija mreža, prema novijim rezultatima (Buljan Flander i sur., 2020., Vejmelka i sur., 2022.) uočen je pad na šesto mjesto prema učestalosti korištenja.

Autori Levak i Barić Šelmić (2018.) također su u svom radu uočili taj trend te ga nazivaju „bijegom s virtualnog korza generacije Z“. Objašnjavaju da novije generacije napuštaju *Facebook* jer smatraju nove, modernije i brže društvene mreže zanimljivijima. Takav stav ih ne iznenađuje, pogotovo jer raspon pažnje pripadnika te generacije prosječno traje samo osam sekundi. *Facebook* skoro isključivo koriste zbog razredne grupe u kojoj međusobno komuniciraju, a *Messenger* koriste za slanje i primanje poruka. Adolescenti ne koriste *Twitter* ili *Google* jer su im neprivlačni, ne sviđa im se koncept te ih smatraju kompliciranima te navode kako ih nitko od poznanika ne koristi. Kao razlog zašto se *Instagramom* najviše koriste navode transparentnost (aktivnost nije prikazana), bogat je fotografijama, jednostavan je za korištenje te je u vrijeme istraživanja bio najpopularniji. U skladu s navedenim su i rezultati istraživanja autorice Rattinger (2018.) prema kojem najveći postotak

učenika koristi društvenu mrežu *Instagram*. Međutim, na skali od 1 do 5, ispitanici *Instagram* ocjenjuju prosječno sa samo 2.6, te zbog toga autori tumače da su adolescenti već spremni za neku novu društvenu mrežu (Levak i Barić Šelmić, 2018.). Očekivano, od 2020. godine za vrijeme pandemije raste popularnost mreže *TikTok* na kojoj se mogu objavljivati i gledati kratki videozapisi, međutim trenutno nedostaje znanstvenih istraživanja o utjecaju ove društvene mreže (Choate, 2020.).

### 3.1. Vrijeme provedeno na mrežama i online aktivnosti

Prema učestalosti korištenja, rezultati istraživanja Buljan Flander i suradnika (2020.) prikazani u Tablici 3.1.1. pokazuju da najviše ispitanika u dobi od 14 do 19 godina, njih 42,3% je online od 1 do 3 sata dnevno, zatim skoro trećina ispitanih (31,2%) provodi od 3 do 5 sati online, dok najmanje ispitanih, 2,4% provodi više od 9 sati dnevno na internetu.

Tablica 3.1.1. Vrijeme provedeno na društvenim mrežama

Broj sati korištenja društvenih mreža u danu	N = 1794	%
>1	140	7,8
1 – 3	759	42,3
3 – 5	559	31,2
5 – 7	224	12,5
7 – 9	69	3,8
<9	43	2,4

Izvor: Buljan Flander i sur., 2020.

U istraživanju Vejmelve i Matković (2021.) provedenog nakon Covid-19 pandemije sudjelovalo je 494 učenika u dobi od 12 do 18 godina, a dobiveni su sljedeći rezultati. Najviše ispitanih učenika tvrdi da se koristi društvenim mrežama od 1 do 3 sata (30,57%), zatim do 30 minuta (17,61%), do 1 sat (16,19%), nikada (15,99%), 4 do 8 sati (13,97%) te više od 8 sati (5,67%). Osim toga, čak 84,8% učenika procjenjuje kako općenito internet koriste više (43,52%) i puno više (41,30%) nakon pandemije.

Rezultati istraživanja (Vejmelka i sur., 2017., Vejmelve i Matković, 2021., Ajduković i sur., 2020.) pokazuju postojanost spolne razlike u korištenju internetom. Navedena istraživanja ukazuju na to da se djevojke društvenim mrežama koriste više nego mladići. Međutim, Ciboci i suradnici (2020.) takvu razliku ne zaključuju.

Učenice provode više vremena na društvenim mrežama, slušajući glazbu, razmjenjujući poruke, u kupovini, pretražuju informacije potrebne za učenje te medicinske informacije. Za razliku od njih, učenici češće provode vrijeme igrajući online igre, pretražujući sadržaj za odrasle te u online kockanju (Lenhart i Madden, 2005., prema Vejmelka i sur., 2017., Ciboci i sur., 2020., Vejmelka i Matković, 2021.).

U istraživanju Đuranović i Klasnić (2016.) uočena je pozitivna povezanost školskog uspjeha postignuta s varijablom učestalosti korištenja interneta za druženje s prijateljima. Drugim riječima, učenici koji postižu bolji uspjeh u školi češće internet koriste za druženje s prijateljima u usporedbi s učenicima lošijeg školskog uspjeha koji rjeđe koriste internet svrhu druženja. Autorice objašnjavaju kako su učenici koji postižu bolji uspjeh usmjereniji na kontaktiranje s prijateljima jer češće razmjenjuju informacije, dogovaraju se i pripremaju za nastavu pa time i internet učestalije koriste. Međutim, učenici slabijeg uspjeha svakodnevno provode više vremena online ali ne koristeći internet u obrazovne svrhe, već na druge (rizične) načine.

#### **4. Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje**

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (2018.) mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, dobro se suočava sa svakodnevnim životnim stresnim situacijama, produktivan je te sposoban pridonositi zajednici. Prema tome, mentalno zdravlje ne znači samo odsutnost psihičke bolesti.

Istraživanja mentalnog zdravlja i društvenih mreža nastoje utvrditi koliko vremena korisnici provode na društvenim mrežama, iz kojih razloga i na koji način te kako je to povezano s nekim indikatorima mentalnog zdravlja (samopoštovanje, socijalna podrška, zadovoljstvo životom) odnosno psihičkih smetnji (usamljenost, anksioznost, depresivnost). Utjecaj društvenih mreža na određene aspekte mentalnog zdravlja slijedi u nastavku rada.

Društvene mreže sastoje se od širokog spektra digitalnih alata, pa je karakterizacija njihovog ukupnog učinka na mlade i dalje kompleksna. Važno je razumjeti individualne snage i ranjivosti koje mogu predisponirati određene adolescente da koriste društvene mreže i reagiraju na njih na poželjan ili nepoželjan način. Osim

toga, ključno je utvrditi kako određena ponašanja ili iskustva na društvenim mrežama mogu dovesti mentalno zdravlje mladih u rizik (Nesi, 2020.).

Autorice Biglbauer i Korajlija (2020.) ističu kako je potrebno još kvalitetnih longitudinalnih i eksperimentalnih studija koje će odgovoriti o smjeru tog odnosa, odnosno jesu li ranjivi pojedinci skloniji korištenju društvenih mreža pa k tome imaju i veću vjerojatnost za razvoj psihičkih smetnji ili samo korištenje društvenih mreža vodi psihičkim smetnjama. Isto tako, nedostaje studija o potencijalnim zaštitnim i rizičnim faktorima, a naročito u kontekstu pandemije COVID-19.

#### **4.1. Depresivnost**

Adolescencija se smatra razdobljem češće pojave depresivnog raspoloženja, isto tako je i klinička depresija adolescenata češća nego kod djece prije puberteta, naročito kod djevojaka. Petersen i sur. (1993., prema Rudan i Tomac, 2009.) razlikuju tri kategorije adolescentne depresije: depresivno raspoloženje; depresivni sindrom i kliničku depresiju. Depresivno raspoloženje objašnjavaju kao dio normalnog opsega ljudske emocionalne reakcije koji mnogi ljudi u nekom trenutku života doživljavaju. Depresivnim sindromom nazivaju stanje kada postoje depresivni simptomi, ali nisu zadovoljeni kriteriji za kliničku depresiju prema DSM-IV, odnosno prisutnost pet ili više simptoma kontinuirano u razdoblju od dva tjedna (Rudan i Tomac, 2009.).

Neki od simptoma depresije su: depresivno raspoloženje, gubitak interesa za omiljene aktivnosti, nesanica ili prekomjerno spavanje, osjećaj krivnje i bezvrijednosti, promjene u težini i apetitu, umor i gubitak energije, psihomotorna uznemirenost ili usporenost, smanjena sposobnost koncentracije i odlučivanja te suicidalne misli (Begić, 2016, prema Galant, 2020.).

Premda na društvenim mrežama postoji mogućnost kontaktiranja s velikim brojem korisnika, razgovori su često površni i ne zadovoljavaju potrebu za pripadnošću i bliskosti što potom rezultira povećavanjem simptoma depresije i usamljenosti (Pantic, 2014., prema Galant 2020.) Osmogodišnjim longitudinalnim istraživanjem adolescenata u dobi od trinaeste do dvadesete godine (Coyne i sur., 2020., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) utvrđeno je da postoji umjerena povezanost između samoprocjene provedenog vremena na društvenim mrežama i razine depresivnosti.

Međutim, na osobnoj razini, više vremena provedenog na društvenim mrežama nije bilo u značajnoj korelaciji s povećanjem broja ispitivanih psiholoških problema. Europska studija (Tsitsika i sur., 2014., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) (N=10930) također potvrđuje pozitivnu korelaciju učestale uporabe društvenih mreža i depresivnosti, kao i američko reprezentativno istraživanje Lin i suradnika (2016., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) čiji rezultati ukazuju na značajnu povezanost navedena dva konstrukta.

Međutim, velik broj istraživanja negira značajnu povezanost dnevne uporabe društvenih mreža sa slabijim samoprocjenama mentalnog zdravlja, suicidalnim mislima kao i s psihološkom uznemirenošću (Jelenchick i sur., 2013.; Rae i Lonborg, 2015.; Banjanin i sur., 2015.; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

U longitudinalnom engleskom istraživanju Kelly i suradnika (2018.) (N= 10 904) dobivene su spolne razlike, kod djevojčica su depresivni simptomi prisutni u većoj razini nego kod dječaka u dobi od 14 godina. Djevojčice su češće imale nisko samopouzdanje, bile su nezadovoljnije tjelesnom težinom i svojim izgledom. Također, prijavljuju poremećaje spavanja i manje sati sna u usporedbi s dječacima.

Autor Hawes i suradnici (2020., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) kao važan čimbenik ističu i kako je to vrijeme na društvenim mrežama provedeno, odnosno koji se misaoni i ponašajni procesi pojavljuju za vrijeme korištenja društvenih mreža. To su potvrdili i rezultatima istraživanja koji ukazuju da **kognitivni stilovi** i različita ponašanja adolescenata i mladih na društvenim mrežama imaju štetnije posljedice na mentalno zdravlje od same učestalosti i količine vremena provedenog online.

Utvrđeno je kako i pasivna uporaba društvene mreže *Facebook* (čitanje "postova") (Nereim i sur.,2020., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.), ali isto tako i aktivna uporaba *Facebooka* (objavljivanje negativnih statusa, korištenje opcije „like“, označavanje lokacije, slanje zahtjeva za prijateljstvo) imaju snažnu povezanost s depresivnim simptomima (Blomfield Neira i Barber, 2014., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.). U skladu s navedenim, islandska studija (N = 10 563) također tumači kako je pasivna uporaba društvenih mreža povezana s izraženijim depresivnim raspoloženjem kod oba spola, dok je aktivno korištenje povezano sa

smanjenjem depresivnog raspoloženja, ali uz kontrolu varijable provedenog vremena. Uzimajući u obzir različite zaštitne (npr. samopoštovanje) i rizične faktore (npr. loša slika o sebi), povezanost aktivne uporabe mreža sa simptomima depresivnosti gubi značaj, dok je i dalje značajno prisutna povezanost pasivnog korištenja i psihološke uznemirenosti (Thorisdottir i sur., 2019., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

S druge strane, postoje i brojna istraživanja čiji su rezultati oprečni prethodno spomenutim istraživanjima, odnosno ta istraživanja nisu utvrdila značajnu vezu depresivnosti s različitim načinima korištenja Facebooka; aktivnom ili pasivnom uporabom, brojem *Facebook* prijatelja, brojem objavljenih fotografija, brojem *likeova* itd. (Rosen i sur., 2013.; Labrague, 2014.; Banjanin, 2015; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

#### **4.2. Anksioznost**

Anksioznost se definira kao „neugodan osjećaj tjeskobe, napetosti i zabrinutosti popraćen aktivacijom autonomnog živčanog sustava“ (Begić, 2016., prema Galant, 2020.:134). Za neke pojedince samo korištenje ili nemogućnost korištenja može uzrokovati simptome anksioznosti (Rosen i sur., 2013., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Grieve i sur. (2013., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) otkrili su da korištenje *Facebooka* može smanjiti simptome anksioznosti, točnije, sudionici koji su socijalno povezani na *Facebooku* bili su manje anksiozni.

Međutim, rezultati autora Labrague (2014., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) otkrivaju da su ispitanici koji provode više vremena na *Facebooku* u većoj mjeri anksiozni. Vannucci i sur. (2016., prema Galant 2020.) također su proveli istraživanje (N = 563) analizirajući prosječnu količinu dnevno provedenog vremena na društvenim mrežama te anksiozne simptome sudionika u dobi od 18 do 22 godine. Dobiveni rezultati pokazali su značajnu pozitivnu povezanost korištenja društvenih mreža i anksioznosti kao trajne osobine ličnosti. Više vremena online bilo je povezano s većim anksioznim smetnjama. Međutim, nije dobivena značajna povezanost korištenja društvenih mreža i trenutnih anksioznih smetnji. Osim toga,



otkrili su da je češće korištenje društvenih mreža značajno povezano s većom vjerojatnosti obolijevanja od neke vrste anksioznog poremećaja.

U skladu s prethodno navedenim, škotska studija provedena na uzorku od 467 adolescenata pokazuje da su veće razine anksioznosti povezane s češćom upotrebom različitih društvenih mreža, noćnim korištenjem i emocionalnim ulaganjima u društvene mreže (Woods i Scott, 2016., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Prilikom razmatranja načina korištenja društvenih mreža, istraživanje Thorisdottir i sur. (2019., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) pokazalo je povezanost pasivnog korištenja društvenih mreža s više simptoma anksioznosti kod oba spola, dok je aktivno korištenje društvenih mreža povezano s manje simptoma anksioznosti (uz kontrolu varijable provedenog vremena).

Neki autori ističu kako je odnos anksioznosti i mreža složen, odnosno neki pojedinci imaju anksiozne simptome i bez prethodnog utjecaja društvenih mreža, te pod utjecajem različitih varijabli ishod može varirati. Drugim riječima, socijalne mreže mogu povećati (McCord i sur., 2014., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) ili smanjiti (Thorisdottir i sur., 2019., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) razinu anksioznosti, a moguće je da i nemaju utjecaja na anksioznost. Naravno, treba imati u vidu kako adolescenti nisu potpuno homogena skupina. Oni mogu imati neke iste ili slične karakteristike (npr. dob, školske obveze itd.), ali među njima postoje različite crte osobnosti.

#### **4.2.1. Socijalna anksioznost**

Socijalna anksioznost je kronično stanje u kojem je pojedinac obuzet strahom od socijalnih kontakata. Strah se odnosi na situacije koje uključuju socijalne kontakte s nepoznatim osobama, aktivnosti koje podrazumijevaju druge ljude, formalna i neformalna okupljanja i izlaganja kao i sve ostalo što uključuje ponašanje u kontaktu s drugim ljudima (Heimberg, 1999., prema Stamać Ožanić i Kamenov, 2020.:169). Temelj socijalne anksioznosti leži u stalnoj zabrinutosti zbog promatranja i vrednovanja drugih (Stamać Ožanić i Kamenov, 2020.). Socijalno anksiozni poremećaj jedan je od najčešćih anksioznih poremećaja, s prevalencijom od 3% do 13% (Leahy i sur., 2000., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.). Ljudi sa socijalnim

anksioznim poremećajem često traže pomoć tek nakon nekoliko godina borbe s anksioznošću. Često se osjećaju usamljeno i nedostaje im adekvatna podrška. Oni imaju narušene društvene odnose i sliku o sebi, a kao posljedicu toga mogu se razviti simptomi depresije, povlačenje i zlouporaba alkohola i psihoaktivnih tvari (Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Autorice Dobrean i Pasarelu (2016., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) u svom radu prikazale su 20 radova o socijalnoj anksioznosti u kontekstu društvenih mreža. Neki autori ukazuju na značajnu povezanost navedena dva konstrukta s različitim varijablama kao što su: vrijeme provedeno na mreži, broj prijatelja i fotografija, duljina statusa i slično (Lee-Won i sur., 2015., Shaw i sur., 2015.; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Studija Shaw i suradnika (2015., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) pokazala je da su više razine socijalne anksioznosti značajno povezane s pasivnom uporabom *Facebooka* (gledanje profila drugih), ali ne i sa stvaranjem sadržaja na *Facebooku* (aktivna uporaba). Brojne studije su pokazale da su visoko socijalno anksiozni pojedinci česti korisnici društvenih mreža i da preferiraju tehnologijom posredovanu komunikaciju (Caplan, 2007., Murphy i Tasker, 2011., Pierce, 2009.; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Međutim, nekoliko istraživanja ne pokazuje povezanost *Facebooka* i socijalne anksioznosti. Primjerice autori Große Deters i suradnici (2016., Fernandez i sur., 2012.; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) nisu uočili značajnu korelaciju između socijalne anksioznosti i različitih faktora uporabe *Facebooka* (objave statusa, provedeno vrijeme, broj "likeova", broj komentara), zatim McCord i suradnici (2014., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) također nisu pronašli vezu između aktivne uporabe *Facebooka* i socijalne anksioznosti u cijelom uzorku, dok se kod visoko anksioznih pojedinaca uvidjela pozitivna korelacija. Istraživanje Antheunis i sur. (2016., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) upućuje na negativnu korelaciju *Facebooka* i socijalne anksioznosti što znači da se uporabom mreža socijalna anksioznost kod sudionika smanjila.

Eksperimentalno istraživanje kognitivnih i bihevioralnih procesa pojedinaca s visokom i niskom razinom socijalne anksioznosti pokazuje da u virtualnom svijetu (tijekom korištenja *Facebooka*) pojedinci s visokom razinom socijalne anksioznosti imaju tendenciju razmišljati i ponašati se na vrlo sličan način kao i u izravnoj interakciji uživo (Carruthers i sur., 2019., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.). Rezultati istraživanja pokazuju da pri korištenju *Facebooka* pojedinci s visokom razinom socijalne anksioznosti imaju višu razinu anksioznosti, koriste više sigurnosnih ponašanja, imaju više negativnih misli i veća je vjerojatnost da će dvosmislene scenarije negativno protumačiti (Chen i sur., 2020., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.). Osim toga, pokazalo se da je socijalna anksioznost povezana sa sklonošću prema ovisnosti o društvenim medijima (Erwin i sur., 2004., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.). Studija je pokazala da je za ljude sa socijalnom anksioznošću virtualni svijet sigurnije mjesto (Roberts i sur., 2000., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.) te provode više vremena na društvenim medijima kako bi pobjegli od stvarnog društvenog okruženja i zadovoljili svoju želju za povezivanjem (Chen i sur., 2020., prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

#### **4.3. Strah od propuštanja**

Posljednjih godina želja ljudi da budu u korak sa stvarnošću digitalnog društva očituje se u fenomenu stalnog umrežavanja na komunikacijskim aplikacijama ili društvenim mrežama. Gotovo polovica punoljetnih Amerikanaca ne može zamisliti život bez pametnog telefona, a 86% njih gotovo bez prekida ili vrlo često provjerava primljene poruke, e - poštu i informacije s društvenih medija (American Psychological Association, 2017.; prema Ivasović i Burić, 2019.). Društvene mreže mladim ljudima pružaju novi i veći prostor za društvene veze i povezivanje (Car, 2013., prema Rattinger, 2018.), ali također mijenjaju način komunikacije među svim društvenim čimbenicima i ukupnu kulturu provođenja vremena (Tapscott, 2009., prema Rattinger, 2018.).

Studija Petera Vorderera i sur. (2016.; prema Ivasović i Burić, 2019.) je otkrila da dvije trećine učenika radije ostavlja uključene pametne telefone u blizini noću, što pokazuje koliko im je važno komuniciranje ili praćenje novosti. Prema istoj studiji, za studente je kontinuirana umreženost važnija od kontinuiranog protoka općih

informacija (npr. vijesti s portala). Kontinuirana umreženost očituje se u čestoj komunikaciji s prijateljima, što stvara određeni psihološki pritisak. U prosjeku učenici će odgovarati na poruke prijatelja i partnera već za 15 minuta, dok će za odgovaranje na poruke roditelja trebati 30 minuta. Na istraživačko pitanje što se događa kada studenti ne mogu pristupiti internetu ili ne mogu ostati povezani, autori uočavaju velik broj odgovora za osjećaj isključenosti i nedostatak nečega važnog, osjećaju se golo, prazno, necivilizirano i staromodno. Također, javljaju se osjećaji gubitka i usamljenosti. Za neke sudionike nemogućnost pristupa internetu može uzrokovati visok stupanj stresa i razdraženosti, a neki su čak spomenuli i paniku.

Navedeni osjećaj je imenovan „FOMO“ (engl. *fear of missing out*) ili strah od propuštanja, a definira se kao snažan strah da drugi imaju pozitivno iskustvo nagrade koje odsutni pojedinac nema (Przybylski i sur., 2013.; prema Ivasović i Burić, 2019.). Za mlade ljude istraživanje Przybylski i suradnika (2013.; prema Ivasović i Burić, 2019.) pokazuje da će studenti s višom razinom FOMO-a također češće provjeravati e - poruke tijekom nastave. Osim što podržavaju FOMO i stvaraju stres pod određenim uvjetima, česta uporaba pametnih telefona i mrežna komunikacija tijekom stresnih životnih faza mogu utjecati na mentalno zdravlje korisnika. Učenici koji koriste tekstualne poruke ili aplikacije za razmjenu poruka kada su pod povećanim stresom, time značajno umanjuju vlastitu emocionalnu stabilnost, društveno stabilno ponašanje i zdrav san (Murdock, 2009.; prema Ivasović i Burić, 2019.). Autori Ivasović i Burić (2019.) su se koristili raznim metodama (promatranje bez sudjelovanja (N=34) i dubinski intervju (N=10), a istraživali su učestalost upotrebe pametnih telefona za vrijeme druženja, kao i postojanost potrebe za stalnom umreženošću te strah od propuštanja. Primijećeno je da prilikom opadanja intenziteta grupnog razgovora najčešće jedna osoba posegne za pametnim telefonom, nakon čega i preostali članovi grupe pregledavaju novosti na svojim telefonima. Isto tako, neki članovi grupa koje su istraživači promatrali koristili su pametni telefon konstantno tijekom druženja. Autorima je ta pojava izgledala kao da pojedinac pogledom prati telefon, iako sudjeluje u dijalogu grupe. Prema tome, može se zaključiti da čak i kada je osoba zaokupljena drugim stvarima izvan virtualnog svijeta (kao što je druženje s prijateljima), podsvjesno razmišlja o tome što propušta na mrežama. Iako je istraživanje provedeno na malom uzorku, ovakva pojava je sve

češće prisutna u druženjima mladih te bi bilo korisno daljnjim istraživanjima proučiti kako mreže utječu na kvalitetu druženja mladih.

#### **4.4. Samopoštovanje**

Samopoštovanje se odnosi na prosudbu pojedinca o vlastitoj vrijednosti, koja se može podijeliti u tri dimenzije: fizički izgled, romantična privlačnost i sposobnost uspostavljanja i održavanja bliskih odnosa (Oblačić i sur., 2015., prema Jerončić Tomić i sur., 2020.).

Smatra se kao osobina koja se razvija tijekom vremena i u korelaciji je s upotrebom društvenih mreža. Društvene mreže omogućuju korisnicima kontrolu nad objavama kojima prezentiraju „idealnog sebe“, a kako je to optimalna prezentacija, može dovesti do pozitivnih osjećaja i više razine samopoštovanja. Primjerice, pozitivne povratne informacije od vršnjaka najčešće imaju pozitivan učinak na samopoštovanje mladih (Jerončić Tomić i sur., 2020.).

Korisnici dijele svoje fotografije, misli, iskustva i drugi sadržaj s drugim korisnicima, a drugi ih odobravaju (npr. opcijom „like“) ili ne odobravaju (npr. komentiranjem). Lajkovi su izravna povratna informacija okoline i postaju pokazatelj društvenog prihvaćanja fizičkog izgleda i ponašanja (Ciprić i Landripet, 2017.).

Također, socijalne mreže utječu i na potrebu za pripadanjem. Pripadnost grupi i integriranje u nju potiče razvoj kolektivnog samopoštovanja, koje proizlazi iz svijesti o članstvu u društvenoj skupini. Autori (Jerončić Tomić i sur., 2020.) ističu da ljudi s niskim samopoštovanjem svoj nedostatak samopoštovanja pokušavaju nadoknaditi povećanjem broja internetskih prijatelja kako bi izgradili osjećaj pripadnosti i naglasili doživljaj popularnosti. Isto tako, introvertirani pojedinci mogu nadoknaditi poteškoće u interakciji licem u lice online putem. Rezultati istraživanja pokazuju da mladi s nižom razinom samopoštovanja provode više vremena na mreži i imaju više promotivnih sadržaja na svojim osobnim profilima. Za razliku od njih, osobe s višom razinom samopoštovanja češće se koriste društvenim mrežama kao alatom za poboljšanje odnosa s ljudima koje već poznaju, a rjeđe za stjecanje novih prijatelja. Mladi s višim samopoštovanjem i životnim zadovoljstvom smatraju da su društvene mreže korisne za održavanje postojećih prijateljstava, ali ne i za uspostavljanje

novih. Isto tako, preferiraju dijeljenje fotografija, misli i ideja s drugima te pridaju manje važnosti online interakciji putem društvenih mreža (Einarsdóttir, 2015., prema Jerončić Tomić i sur., 2020.).

Međutim, oblik mrežne komunikacije također može imati negativan utjecaj, povećavajući stupanj narcizma koji negativno utječe na samopoštovanje. Takve mreže potencijalno mogu razviti nezdravu opsjednutost samim sobom, osobito fizičkim izgledom i pojavom. Obraćanje pažnje na izgled prilikom predstavljanja u virtualnom svijetu može biti važan faktor u objašnjavanju štetnih posljedica. Na društvenim mrežama objavljivanje fotografija objektivan je pogled na izgled, nakon čega slijedi subjektivno razmišljanje o prihvaćanju ili odbijanju od strane drugih korisnika prema broju sviđanja ili napisanih komentara. To može doprinijeti nezadovoljstvu vlastitim tijelom i ulaganju u izgled kod oba spola (Cohen i Blaszczyński, 2015., prema Jerončić Tomić i sur., 2020.). Nezadovoljstvo i okupiranost vlastitim tijelom razvijaju se relativno rano, neki od znakova su opaženi već kod sedmogodišnjakinja. Glavni utjecaj na takvu percepciju je uloga medija koji ističu ideal mršavosti. Intenzivnije korištenje interneta povezano je s internalizacijom želje za gubitkom kilograma i kontrolom nad izgledom te prihvaćanjem ideala mršavosti (Livazović i Mudrinić, 2017., prema Jerončić Tomić i sur., 2020.).

Haferkamp i Krämer (2011., prema Ciprić i Landripet, 2017.) tumače kako su korisnici skloni manipulirati svojim izgledom na fotografijama koje su objavili, posebno djevojke, u smjeru objektiviziranja vlastitog tijela i usklađivanja svog izgleda s idealima. Nezadovoljstvo vlastitim tijelom i ulaganje u izgled važni su čimbenici rizika za razvoj psihičkih problema, uglavnom simptoma poremećaja prehrane i depresije, a mogu imati i negativan utjecaj na dobrostanje i samopoštovanje adolescenata (Jerončić Tomić i sur., 2020.).

**Obiteljska socijalizacija** jedan je od temeljnih čimbenika u razvoju percepcije vlastitog tijela (Resnick i sur., 1993.; Fulkerson i sur., 2007.), dijelom kroz akumulaciju društvenih i kulturnih normi (Keery i sur., 2004.), a dijelom putem izgradnje samopoštovanja (Lebedina Manzoni, 2010.).

Temeljem nalaza Taylor i sur. (2012., prema Ciprić i Landripet, 2017.) indicirano je da obiteljska socijalizacija u pogledu roditeljske topline i pozitivne obiteljske atmosfere pozitivno djeluju na samopoštovanje adolescentica. Globalno stabilno samopoštovanje (opća slika o sebi) razvija se od rane dobi i primarno u krugu obitelji te kroz život ostaje relativno stabilno, (uz blagi pad tijekom adolescencije) prepoznato je kao zaštitni faktor (Berk, 2008., prema Ciprić i Landripet, 2017.). Što znači da ako pojedinac odrasta u pozitivnoj okolini i uz adekvatno roditeljstvo, veća je vjerojatnost da će imati visoko samopoštovanje te negativni komentari, broj „likeova“ i slično neće moći ugroziti pozitivnu percepciju sebe. Ovo saznanje može poslužiti kao smjernica za roditelje, ali i za učitelje i odgajatelje da od djetinjstva grade zajedno temelj, odnosno pozitivnu sliku sebe.

#### **4.5. Socijalna usporedba**

Socijalna usporedba pokazala se važnim konstruktom za razumijevanje teme ovog rada. Točnije, uspoređivanje s „boljima“ ili takozvana uzlazna socijalna usporedba, naglašava štetne posljedice korištenja *Facebooka* za osobnu subjektivnu dobrobit (Biglbauer i Korajlija, 2020.). U skladu s navedenim, silazna socijalna usporedba, tj. uspoređivanje s „gorima“ od sebe ima samozaštitnu funkciju (Tucak i sur., 2007.).

Za razumijevanje konstrukta socijalne usporedbe značajnim faktorom manifestirao se broj godina korištenja *Facebooka*. Oni koji su dulje na toj mreži vjerojatnije će misliti da su drugi ljudi sretniji i rjeđe će smatrati da je život pošten. Rezultati američke studije provedene na uzorku od 425 studenata pokazuju da se pojedinci koji provode više sati na *Facebooku* i koji imaju više prijatelja na toj mreži (koje ne poznaju osobno), slažu više s tvrdnjom da drugi imaju bolje živote od njih. Istovremeno, manje se slažu s tvrdnjom da drugi imaju bolje živote od njih oni koji provode više vremena uživo sa svojim prijateljima (Chou i Edge, 2012.; prema Biglbauer i Korajlija, 2020.).

Studija Ackard i sur. (2006.) otkrila je da djevojčice koje vjeruju da imaju lošiji odnos s roditeljima više cijene mišljenja svojih vršnjaka nego mišljenja svojih roditelja, što ih čini podložnijima društvenoj usporedbi (Ciprić i Landripet, 2017.).

Cohen i Blaszczynski (2015., prema Ciprić i Landripet, 2017.) dokazali su da usporedba s drugim korisnicima *Facebooka* ima veći utjecaj na ocjenjivanje vlastitog izgleda nego usporedba s poznatim medijskim ličnostima, jer vjeruju kako masovni mediji manipuliraju izgledom očiglednije nego što to čine korisnici društvenih mreža. Ovaj važan nalaz može se objasniti hipotezom teorije društvene usporedbe. Prema toj hipotezi, naši poznanici i ljudi poput nas su važnija referentna skupina pri samovrednovanju od udaljenih medijskih ličnosti (Paxton i sur., 1999., prema Ciprić i Landripet, 2017.). Konstantna izloženost nerealnim objavama pomoću kojih većina javno predstavlja uljepšanu verziju sebe i svog života često dovodi do iskrivljene predodžbe što može biti rizično za adolescente koji ponekad ne uviđaju nestvarnost prikazanog.

## **5. Kvaliteta života mladih**

Ne postoji općeprihvaćena definicija koncepta kvalitete života, ali kao pokazatelji se najčešće smatraju: zdravstveni status, kvaliteta prehrane, kvaliteta obrazovanja, uvjeti rada (zaposlenost), kvaliteta stanovanja, odijevanja i slobodnog vremena te razina socijalne sigurnosti i ljudske slobode (Lay, 1991, Bouillet, 2006.; prema Rattinger, 2018.). Neki autori (Diener i Lucas, 2000., prema Rattinger, 2018.) kvalitetom života smatraju subjektivni osjećaj zadovoljstva i objektivne uvjete koji dovode do tog zadovoljstva, a mogu se empirijski istražiti. Poredoš (2002., prema Rattinger, 2020.) kvalitetu života definira kao ono što je pojedincu važno iz bilo kojeg razloga, to jest da je taj pojam za svaku osobu posebno određen te pojedinac sam određuje što je za njega kvaliteta života.

Kvaliteta života mladih smatra se vrlo kompleksnim fenomenom budući da ujedinjuje različite i brojne specifičnosti. Određuju ga vanjski uvjeti (materijalni, fizički, sigurnosni, okolišni), organizacija društva, pripadnost određenoj društvenoj skupini i mnogi drugi uvjeti. Mladi su osjetljiviji na modne trendove (Roberts i sur., 1999., prema Rattinger, 2018.), pa su tako online društveni mediji i internet vrlo brzo usvojeni i integrirani u sve segmente njihovog života. Kod njih je uočena tendencija ranijeg usvajanja digitalnih komunikacijskih sposobnosti i njihova izloženost digitalnim medijima neprestano raste. Autori su zaključili da su mladi općenito zadovoljni kvalitetom života, što su potvrdila i prethodna istraživanja (Ilišin,



Bouillet, Gvozdanić i Potočnik, 2013.; Ilišin i Spajić Vrkaš, 2015.; prema Rattinger, 2018.).

U istraživanju koje je provela Rattinger (2020.) sudjelovalo je 594 ispitanika na području Grada Zagreba i Zagrebačke županije, prosječna dob bila je 16.5 godina, a dio rezultata prikazan je u Tablici 5.1. Najniže aritmetičke prosjeke, iako su također prilično visoki, imaju dvije izjave koje se odnose na: zadovoljstvo spavanjem (3.23) i sposobnost koncentracije (3.84). Ispitani učenici su iznijeli najveće zadovoljstvo zdravljem (4.25) i životnim uvjetima (4.45).

Tablica 5.1. Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o kvaliteti života

Red. br.	Tvrđnja	N	AS	SD	V
1.	Uživam u životu.	594	4.15	.98	24
2.	Imam sposobnost koncentracije.	594	3.84	1.04	27
3.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim spavanjem.	594	3.23	1.45	45
4.	Zadovoljan sam sobom.	594	4.11	1.03	25
5.	Mogu prihvatiti svoj vanjski izgled.	594	4.00	1.16	29
6.	Zadovoljan/zadovoljna sam brigom za moje zdravlje.	594	4.25	.97	23
7.	Zadovoljan/zadovoljna sam svojim životnim uvjetima.	594	4.45	.83	19

Izvor: Rattinger, 2020.

Nadalje, u usporedbi sa ženskim ispitanicama, muški ispitanici su statistički značajno bolje procijenili kvalitetu svog života ( $4.21 > 3.97$ ). U ispitivanju aktivnosti u slobodno vrijeme, stavova o društvenim mrežama i procjeni kvalitete života nije bilo statistički značajnih razlika obzirom na karakteristike dobi učenika i opći uspjeh u prethodnoj školskoj godini.

U kvalitativnom dijelu istraživanja učenici su imali različita mišljenja o utjecaju društvenih mreža na kvalitetu života. Pa tako, neki smatraju da mreže uopće nemaju utjecaja, dok neki smatraju da je taj utjecaj pozitivan, a neki od njih se izjašnjavaju da mreže negativno utječu na zadovoljstvo životom (Rattinger, 2020.).

Mladi ispitanici vjeruju da su društvene mreže korisne, važno su sredstvo informiranja, čine im život zanimljivijim i maštovitijim, a društvo modernijim i naprednijim. Smatraju se sposobnima i samostalnim u korištenju društvenih mreža, ne osjećaju se neugodno i sigurni su u ono što rade online. Prema istom istraživanju,

srednjoškolci misle da im je život smislen, uživaju u životu i općenito imaju dobru pažnju i dovoljnu životnu energiju (Rattinger, 2018.).

*Izražavaju zadovoljstvo sobom, svojom radnom sposobnošću i međuljudskim odnosima. Dobro prihvaćaju svoj vanjski izgled. Smatraju se informiranima i imaju vremena za sebe i aktivnosti po vlastitim željama. Zadovoljni su životnim uvjetima, mobilnošću i zdravstvenom skrbi (Rattinger, 2018.:55).*

## **6. Utjecaj društvenih mreža na romantične odnose mladih**

Adolescencija je razvojno razdoblje obilježeno psihofizičkim procesima sazrijevanja, a temeljni elementi ovog razdoblja su odnosi i socijalizacija (Khan i sur., 2016., prema Eleuteri i sur., 2017.). Potonje se događa u prvim romantičnim odnosima, gdje se adolescenti okušavaju u novim ulogama, koje zahtijevaju veću samosvijest i vode razvoju identiteta, što je ujedno i glavni cilj adolescencije (Peter & Valkenburg, 2008., prema Eleuteri i sur., 2017.).

*Pod romantičnim odnosima obično se podrazumijeva uzajamno prihvaćena te česta i dobrovoljna interakcija, a u usporedbi s drugim interpersonalnim odnosima, romantični obično uključuju jači intenzitet te ih obilježavaju česta iskazivanja ljubavi i trenutna ili očekivana seksualna ponašanja (Furman i Collins, 2007, prema Kovačević, 2018.:4).*

Kako društvene mreže utječu na gotovo sve segmente života generacije Z, tako ne izostaje niti njihov utjecaj na ljubavne odnose. Premda se putem dopisivanja mladi ne osjećaju toliko povezano kao što je to u interakciji licem u lice s partnerom, prihvaćaju i online oblik komunikacije jer na taj način zadovoljavaju važne razvojne potrebe; potrebu za povezivanjem s vršnjacima i jačanje grupnog identiteta (Knop i sur., 2016., prema Eleuteri i sur., 2017.).

Prema teoriji stilova privrženosti J. Bowlby (1969., prema Ajduković i sur., 2007.) smatra kako odnosi koje pojedinac stječe u ranom djetinjstvu s roditeljem/skrbnikom utječu na razvoj pojedinca, a time i na kvalitetu sentimentalnih odnosa u kasnijoj dobi. Prema spomenutoj teoriji razlikuju se tri tipa privrženosti, odnosno siguran, izbjegavajući te anksiozno - opirući. Sigurna privrženost je najpoželjniji tip privrženosti jer se vjeruje da u odrasloj dobi ti pojedinci imaju bolje vršnjačke

odnose, sretniji su u vezama, (koje i traju duže) te ne brinu previše hoće li ih partner prihvatiti ili napustiti. S druge strane, izbjegavajući tip privrženosti može rezultirati nizom nepoželjnih ponašanja u odrasloj dobi kao što su delinkvencija ili samodostatnost. Posljednji tip je anksiozno - opirući koji pretpostavlja da će osoba s ovakvom privrženošću biti emocionalno nesigurna, s poteškoćama samoregulacije te s većom osjetljivosti na stresne situacije (Ainsworth i sur., 1978.; prema Aronson i sur., 2005.; prema Kovačević 2018.).

Pojava društvenih mreža olakšala je pristup brojnim informacijama o partneru što potencijalno može pogoršati razinu anksioznosti u romantičnom odnosu. Često može doći do ljubomore, tj. neugodnog osjećaja strepnje koji je prouzrokovan sumnjom u postojanje neke treće osobe koja oduzima naklonost voljene osobe (Hrvatska enciklopedija, 2021.). Studije dokazuju pozitivnu povezanost između ljubomore i količine vremena provedenog na *Facebooku* (Muisse i sur., 2009., prema Orosz i sur., 2015.), osim toga dokazuje se i pozitivna povezanost anksioznog tipa privrženosti s konstruktom ljubomore, dok je izbjegavajući tip privrženosti u negativnoj korelaciji s ljubomorom (Marshall i sur., 2012., prema Orosz i sur., 2015). Tako primjerice, osoba s anksioznim stilom privrženosti sklonija je interpretirati nejasnu situaciju na društvenoj mreži na negativan način što može voditi do svađe s partnerom, narušiti kvalitetu veze, a ponekad dovesti i do prekida veze (Fox i Warber, 2014, prema Kovačević, 2018.).

S druge strane, društvene mreže predstavljaju lakši način komunikacije kada partneri nisu zajedno. Objavljivanje zajedničkih fotografija i sličnog sadržaja smanjuje se kako tinejdžeri odrastaju, ali i dalje postoji. Većina tinejdžera u vezama prepoznala je kako društveno umrežavanje može pozitivno utjecati na razvoj i održavanje odnosa. Prema istraživanju Lenhart i sur. (2015.) sveukupno 85% adolescenata u ljubavnoj vezi očekuje da ih partner kontaktira najmanje jednom u 24 sata. Konkretnije, 11% očekuje kontakt svaki sat, 35% očekuje da budu u kontaktu svakih nekoliko sati, a 38% očekuje kontakt jednom u danu. Prema metodi kontaktiranja najčešće je putem tekstualnih poruka (92%), zatim putem poziva (87%), dok putem društvenih mreža taj postotak iznosi 70%. Osim toga, autori su dobili rezultate kako 50% muških ispitanika (13 do 17 godina) smatra da im društvene mreže pomažu da

se osjećaju emocionalno povezanije s partnericama za razliku od 37% ženskih ispitanica koje se slažu s tom tvrdnjom (Lenhart i sur., 2015.).

U domaćem istraživanju Družete i Zgrabljic Rotar (2017.) na uzorku od 103 studenta, oko 90% ispitanika smatra da javno objavljivanje na *Facebooku* ne predstavlja bitnu stavku u vezi.<sup>1</sup> Rezultati pokazuju da se 21% ispitanika osjeća sigurnije kada partner postavi zajedničku sliku profila, a samo 14% ispitanika tvrdi da postoji potreba objavljivanja fotografija s partnerom.

Iz Tablice 6.1. razvidno je da 31,9% ispitanika procjenjuje da će *Facebook* dovesti do nestabilnosti u vezi, dok je 30% ispitanika već imalo sukob s partnerom zbog društvenih mreža. Isto tako, 37% njih, smatra da do nekih svađa ne bi ni došlo u slučaju da *Facebook* ne postoji. Neke od ispitanika (19%) društvene mreže čine ljubomornijima nego što jesu, a oko 42% korisnika često posjećuje partnerov profil. Najveći postotak neslaganja s tvrdnjom je 67%, a odnosi se na to da ispitanicima ne smeta kada je partner i dalje povezan na *Facebooku* s bivšim partnerima/partnericama.

Tablica 6.1. Nevolje i konflikti u vezi s obzirom na društvenu mrežu *Facebook*

	Ne slažem se (%)	Ne mogu procijeniti (%)	Slažem se (%)
Facebook je izvor potencijalnih prijetnji u mojoj i partnerovoj vezi.	52,8	15,3	31,9
Posjećujem partnerov profil često.	37,2	21	41,8
Smeta me kada moj partner ima bivše cure/dečke kao prijatelje na Facebooku.	67	8	25
Imao/la sam svađu s partnerom oko Facebooka.	60	10	30
Da neke stvari nisu objavljene na Facebooku, bile bi umanjene ili ignorirane u offline svijetu.	45	18	37
Pratim kada je moj partner online na Facebooku.	45	17,5	37,5
Facebook me čini ljubomornijim/om nego što to inače jesam.	60	21	19

<sup>1</sup> Autorice navode kako su uzorak sačinjavali studenti komunikologije koji po njihovom mišljenju imaju razvijenu svijest o utjecaju društvenih mreža te da bi bilo potrebno više ispitati mlađe generacije.

Izvor: Družeta i Zgrabljic Rotar, 2017.

Strana istraživanja opisala su društvene mreže kao potencijalne prijetnje postojećim sentimentalnim odnosima budući da omogućuju komunikaciju s potencijalnim novim partnerima kroz komentiranje slika i objava, skrivenu komunikaciju ili čak prakticiranje kompjuterskog seksa (eng. *cybersex*) (Cravens i Whiting, 2014.; Drouin i sur., 2014; Drouin i sur., 2015; McDaniel i sur., 2017.; prema Knežević 2018.). Utvrđena je pozitivna povezanost svađa koje uzrokuju *Facebook*, *Twitter* i *Instagram* s negativnim ishodima (preljub, prekid veze) (Clayton i sur., 2013.).

U prilog tome, 21% adolescenata u romantičnoj vezi priznaje da su čitali poruke trenutnog ili bivšeg partnera/partnerice bez dopuštenja. Kao još jedan pokazatelj kontroliranja i nadzora ljubavne veze prepoznato je zahtijevanje od partnera dijeljenje lozinke društvenih mreža, a 13% adolescenata u istraživanju se pronašlo u takvoj situaciji (Lenhart i sur. 2015). Istraživanje Stonard i sur. (2015., prema Kovačević, 2018.) je pokazalo kako su djevojke sklonije negativnim ponašanjima nadziranja i kontroliranja partnerovih aktivnosti na društvenim mrežama. To potvrđuju iskazi muških sudionika u kojima su oni češće tvrdili kako su njihove partnerice željele imati uvid u njihove pametne telefone, provjeravale poruke te zahtijevale uklanjanje prijateljica s društvenih profila.

Takva nepoželjna ponašanja mogu se objasniti saznanjima o različitim stilovima privrženosti, a također treba imati u vidu da su ispitanici ovih istraživanja mladi i neiskusni te je moguće nadati se pozitivnijim rezultatima u zrelijim godinama kada steknu više iskustva u ljubavnim odnosima i izađu iz burnog razdoblja adolescencije.

## **7. Problematična upotreba interneta i društvenih mreža**

Uz mnogobrojne prednosti društvenih mreža i interneta općenito, isto tako postoje i štetne posljedice koje su djelomično razrađene u prethodnim naslovima rada, ali potrebno je navesti i ostatak. Izloženost internetskim rizicima može dugotrajno i snažno negativno utjecati na sve, a osobito na mlade ljude, koji rizike ne promatraju uvijek kritički te ih nisu svjesni.

Beard i Wolf (2001.:378, prema Caplan 2002.) su predložili termin „problematična upotreba interneta“ koji opisuje „upotrebu interneta koja stvara psihološke, socijalne, akademske i/ili radne poteškoće u životu osobe“. Autori tvrde kako je taj pojam pogodniji za korištenje u literaturi te se razlikuje od pojma „ovisnosti o internetu“ s kojim se često povezuje.

*Problematična upotreba interneta je zajednički naziv koji uključuje sva potencijalno problematična online ponašanja kao što su online kockanje, online igranje, internet kupovina, online pornografija, pretjerana upotreba društvenih mreža, elektroničko nasilje i drugo (Fineberg i sur., 2018., White i sur., 2009., Varma i sur., 2021.; prema Vejmelka i Matković, 2021.:3).*

Također, autori Kunić, Matić i Sindik (2016.) istaknuli su da su negativni učinci društvenog umrežavanja povezani s ovisnošću, pretilošću, gubitkom socijalnih vještina, „zaglupljivanjem“ od previše informacija, mržnjom, cyberbullyingom, narušenom privatnošću te izloženošću pornografiji i pedofiliji.

Društvene mreže često su preplavljene neprikladnim sadržajem s kojim mladi ljudi imaju izravan i/ili neizravan kontakt. Ovdje nastaje problem odgojne uloge ovakvih medijskih sadržaja jer su djeca i mladi posebno skloni imitaciji te „mladi postaju pasivni obožavatelji tuđih ideja“ (Miliša, 2006.: 49, prema Divić i Jolić, 2019.). Korištenje društvenih mreža također je povezano sa seksualnim ponašanjem adolescenata, njihovim odnosom s vršnjacima i većom tendencijom upuštanja u rizična ponašanja. Istraživanja online seksualnih aktivnosti pokazuju da adolescenti na internetu aktivno istražuju seksualni materijal i često komuniciraju o temama seksualne naravi (Braun - Courville i Rojas, 2009., prema Eleuteri i sur., 2017.). Dok neki autori smatraju da je takvo ponašanje odraz seksualnog istraživanja koje se može protumačiti kao zdravo u kontekstu razvoja, isto tako se može kategorizirati problematičnim, osobito ako slijede negativne posljedice i iskustva (Baumgartner i sur., 2010, Tripodi i sur., 2015; prema Eleuteri i sur., 2017.). Freeman – Longo (2000., prema Eleuteri i sur., 2017.) objašnjava da su navedena ponašanja adolescenata rezultat traženja uzbuđenja te nedostatka kontrole i razumijevanja.

Reprezentativnim istraživanjem djece i mladih u dobi od 11 do 18 godina Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona (2014.) (N= 1 489)

ispitana su online ponašanja na *Facebooku*. Rezultati pokazuju sljedeće: 8% ispitanih izjavilo je da su sami otišli na susret s nepoznom osobom koju su upoznali na *Facebooku*. Zatim, 18% ispitanih djece i mladih smatralo je da bi možda otišlo samo na takav susret, dok 3% smatra da bi sigurno otišlo. Uzimajući u obzir kako je većina ispitanog uzorka maloljetna, a neki od njih već imaju iskustvo susreta s nepoznom osobom, dovodi se u pitanje koliko su mladi svjesni rizika i opasnosti koje internet donosi.

Livazović (2012., prema Divić i Jolić, 2019.) je testirao odnos između rizičnog ponašanja medija i adolescenata na uzorku od 735 ispitanika, a rezultati su pokazali da postoji više korelacijsko - regresijskih veza između testnih varijabli. Rezultati pokazuju da su bolji odnosi između obitelji, škole i vršnjaka negativni prediktori rizičnog ponašanja.

### **7.1.Ovisnost o internetu**

Ovisnost o internetu jedan je od oblika problematične upotrebe interneta, a opisana je kao situacija u kojoj pojedinac gubi kontrolu nad upotrebom interneta i nastavlja s pretjeranim korištenjem, toliko da dolazi do problema koji imaju negativan utjecaj na njegov život (Young i deAbreu, 2011., prema Vejmelka i sur., 2017.). Ljudi koji pokazuju znakove ovisnosti o internetu imaju poteškoća u školovanju, međuljudskim odnosima, financijama te profesionalnom i fizičkom funkcioniranju (Young, 1996., prema Vejmelka i sur., 2017.). Prevalencija internetske ovisnosti adolescenata je različita u pojedinim državama, pa je tako najniže zabilježena u Indiji (0,7%), dok je najviša u Južnoj Koreji (više od 20%). Istraživanja na hrvatskom uzorku adolescenata pokazuju kako je kod 2 do 4% mladih prisutna visoka razina problematičnog internetskog ponašanja kojima bi trebalo intenzivno institucijsko liječenje, dok su kod 30% mladih prisutni neki od simptoma internetske ovisnosti te se za njih preporučuju programi prevencije (Vejmelka i sur., 2017., Vejmelka i sur. 2019., prema Vejmelka i Matković, 2021.).

Rezultati istraživanja (N=358) (Vejmelka i sur., 2017.) su pokazali da se kod 63,8% sudionika ne uočava rizik od ovisnosti, no zabrinjava visoka zastupljenost tinejdžera koji pokazuju znakove umjerene ovisnosti (32,8%) jer su upravo oni u opasnosti od

razvoja visoke razine ovisnosti o internetu. Nadalje, prema rezultatima istraživanja (Vejmelka i Matković, 2021.), djevojke su ostvarivale znatno više rezultate na razini ovisnosti o internetu nego dječaci. Zbog postojanja razlika u načinu korištenja, ali intenzitetu korištenja društvenih mreža, autorice predlažu prilagodbu preventivskih programa prema spolu.

Prema istraživanju Puharić i sur. (2014.) trećina učenika (32%) gotovo uvijek provede više vremena na mreži nego što je planirano, a oko 60% to čini samo ponekad. Isto tako, većina njih (56,3%) ponekad zanemaruje svoje obveze, dok 8,3% studenata kaže da gotovo uvijek ignorira svoje obveze zbog korištenja interneta. Iako polovica učenika (51,7%) procjenjuje da bi im život bez interneta bio dosadan, čak 88% razumije opasnosti koje nose nekontrolirano i pretjerano korištenje interneta.

Postoji statistički značajna i umjereno pozitivna povezanost između učestalosti korištenja društvenih mreža i ovisnosti o internetu adolescenata (Müller i sur., 2016; Kuss i sur., 2013.; Van Rooij i sur., 2010.; prema Vejmelka i sur., 2017.). Iz toga proizlazi; što se više vremena provodi na društvenim medijima time je i veća povezanost s visokom razinom internetske ovisnosti mladih ljudi.

Neki autori su identificirali kao visok rizik od ovisnosti sljedeće faktore: život u gradskom području, život s nebiološkim roditeljem, manji interes roditelja za dječje online aktivnosti, nezaposlenost roditelja i nedostatak emocionalne podrške (Yoo i sur., 2013., prema Puharić i sur., 2014.). Nadalje, slabije obrazovani roditelji, sukob roditelja, kvaliteta komunikacije roditelja i adolescenata (posebice s majkama), prisutna agresivnost i drugi psihosocijalni problemi adolescenata, ranije započeto pušenje, upotreba droge i ranije stupanje u spolne odnose neki su od rizika koji mogu voditi prema nastanku ovisnosti o internetu i društvenim mrežama. (Tsitsika i sur., 2014., Critselis i sur., 2014., Xu i sur., 2014., Kim, 2013., Lee i sur., 2013; prema Puharić i sur., 2014.).

Robotić (2015.) ističe ulogu socijalnih radnika u prevenciji i liječenju ovisnosti o internetu koji zbog prirode svojega posla mogu ustanoviti probleme koje uzrokuje prekomjerno korištenje internetom, sudjelovati u prevenciji putem edukacija i



savjetovanja te u suradnji s drugim stručnjacima sudjelovati u kriznim intervencijama i grupama za podršku u svrhu liječenja ovisnosti o internetu.

## **8. Zaključak**

Iz svega navedenog može se zaključiti kako se u području društvenih mreža promjene događaju rapidno i konstantno. Zbog toga je potrebno konstantno i neumorno istraživati aktualne trendove i njihov utjecaj na mlade jer u životima generacije Z (vjerojatno ubuduće i generacije Alpha) uporaba pametnih mobitela i online komunikacija zauzimaju veliku ulogu i značaj. Digitalni domoroci su neko vrijeme najčešće koristili *Facebook* kao omiljenu društvenu mrežu, ali je zamijenjen novijim mrežama kao što su *Instagram*, *TikTok* i druge. Koliko su mladima društvene mreže važne dočarava i to da je prepoznat strah od propuštanja kao nova pojava nazvana još i „FOMO“ zbog koje dvije trećine učenika ostaje umreženo i tijekom noći. Osim toga, digitalne mreže utječu i na niz komponenti mentalnog zdravlja mladih kao što su: depresivnost, anksioznost, socijalna anksioznost, samopoštovanje i dr. Neki autori smatraju da mladi kod kojih je prisutna socijalna anksioznost vide virtualni svijet kao sigurno mjesto te na taj način zadovoljavaju potrebu za povezivanjem, ali postoje neslaganja. Kod istraživanja anksioznosti, rezultati upućuju da je važniji način korištenja od količine vremena provedenog na nekoj društvenoj mreži. Pasivna uporaba donosi više anksioznih simptoma od aktivnog korištenja. Na mrežama većina provodi 1 - 3 sata dnevno, a djevojke prednjače u usporedbi s mladićima po provedenom vremenu online. U ispitivanju kvalitete života adolescenata, mladići su statistički značajno bolje procjenjivali kvalitetu vlastitim životom od djevojaka. Isto tako, djevojke su sklonije negativnim ponašanjima nadziranja partnerove online aktivnosti. Društvene mreže pomažu mladima da se osjećaju bliže svojim partnerima, ali su nepovoljne za osjećaj ljubomore, te ponekad uzrokuju konflikte. Obiteljska socijalizacija odnosno pozitivna obiteljska atmosfera, dobri odnosi s vršnjacima, pozitivna slika o sebi prepoznati su kao zaštitni faktori. Stoga bi bilo poželjno djecu i adolescente osnaživati, poticati i graditi njihovo samopoštovanje, naučiti ih dobrim komunikacijskim vještinama s ciljem prevencije i zaštite od mogućih nepovoljnih utjecaja društvenih mreža. U borbi protiv ovisnosti internetom prepoznata je i uloga

socijalnog rada, ali naravno sinergijskim učinkom medija, roditelja, škole, društva kao cjeline bi krajnji ishodi bili značajno povoljniji.

### **Popis tablica**

Tablica 3. 1. Društvene mreže kojima se djeca i mladi koriste .....	4
Tablica 5.1. Rezultati deskriptivne statističke analize podataka o kvaliteti života....	19
Tablica 6.1. Nevolje i konflikti u vezi s obzirom na društvenu mrežu <i>Facebook</i> .....	22

### **Popis slika**

Slika 2.1. Grafički prikaz podjele generacija prema godini rođenja .....	2
--	---

## Literatura

1. Ajduković, M., Kregar Orekšović, K. i Laklija, M. (2007). Teorija privrženosti i suvremeni socijalni rad. *Ljetopis socijalnog rada*, 14 (1), 59-91.
2. Ajduković, M., Rajhvajn Bulat, L., Sušac, N. i Vejmelka, L. (2020). Subjektivna dobrobit djece u Hrvatskoj. UNICEF – Ured za Hrvatsku.
3. Biglbauer, S. i Korajlija, A.L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48 (4), 404-425.
4. Boyd DM, Ellison NB. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
5. Buljan Flander, G., Selak Bagarić, E., Prijatelj, K. i Čagalj Farkas, M. (2020). Ispitivanje aktualnih trendova u korištenju društvenim mrežama kod učenika prvog i trećeg razreda srednjih škola u Hrvatskoj. *Kriminologija & socijalna integracija*, 28 (2), 277-294.
6. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533– 575.
7. Choate, L. C. (2020). Je li TikTok štetan za moju kći? Psychology Today. Preuzeto s: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/girls-women-and-wellness/202008/is-tiktok-harmful-my-daughter> (5.5.2022.)
8. Ciboci, L., Ćosić Pregrad, I., Kanižaj, I., Potočnik, D. i Vinković D. (2020). Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu HR Kids Online. Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu. Preuzeto s: <http://hrkids.online/prez/EUKidsOnlineHRfinal.pdf> (29.07.2021.)
9. Ciprić, A. i Landripet, I. (2017). Uloga obiteljske socijalizacije i samopoštovanja u odnosu korištenja internetskih društvenih mreža i zadovoljstva tjelesnim izgledom kod adolescentica. *Medijska istraživanja*, 23 (1), 101-125.
10. Clayton, R. B., Nagurney, A. i Smith, J. R. (2013). Cheating, breakup, and divorce: Is Facebook use to blame?. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717-720.

11. Divić, K. i Jolić, I. (2019). Rizično ponašanje djece i mladih u virtualnom okruženju – Iskustvo Centra za pružanje usluga u zajednici „Savjetovalište Luka Ritz“. *Napredak*, 160 (3-4), 265-290.
12. Družeta, E. i Zgrabljic Rotar, N. (2017). Uloga Facebooka u sentimentalnim odnosima mladih. *Medijske studije*, 8 (16), 78-97.
13. Đuranović, M. i Klasnić, I. (2016). Povezanost školskog uspjeha i rizičnih ponašanja srednjoškolaca na internetu. *Napredak*, 157 (3), 263-281.
14. Eleuteri, S., Saladino, V. i Verrastro, V. (2017). Identity, relationships, sexuality, and risky behaviors of adolescents in the context of social media. *Sexual and Relationship Therapy*, 32 (3-4), 354-365.
15. Eurostat (2022). Individuals - internet activities. Preuzeto s: [https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC\\_CI\\_AC\\_I\\_custom\\_2663474/default/table?lang=en](https://ec.europa.eu/eurostat/databrowser/view/ISOC_CI_AC_I_custom_2663474/default/table?lang=en) (5.5.2022.)
16. Galant, M. (2020). Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psychē*, 3 (1), 131-145.
17. Grail Research (2011.), *Consumers of Tomorrow – Insights and Observations About Generation Z*. Preuzeto s: <https://docplayer.net/31078434-Consumers-of-tomorrow.html> (9.5.2022.)
18. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=21580> (9. 5. 2022.)
19. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto s: <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=37762>. (12. 5. 2022.)
20. Ivasović, S. i Burić, I. (2019). Neprestana povezanost i strah od propuštanja u svakodnevnim interakcijama mladih licem u lice. *Medijske studije*, 10 (20), 31-49.
21. Jerončić Tomić, I., Mulić, R. i Milišić Jadrić, A. (2020). Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. *In medias res*, 9 (17), 2649-2654.
22. Kassim, A. M., Awang, M. M., Ahmad, A. R., i Ahmad, A. (2019). The Learning Ecology of Generation X, Y And Z. In *The 2nd International*

- Conference on Sustainable Development and Multi-Ethnic Society*, Redwhite Pres, 2(167-170).
23. Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59-68.
  24. Kovačević, A. (2018). *Uloga društvenih mreža u kvaliteti romantičnih odnosa* (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet.
  25. Kunić, I., Matić, M. V., i Sindik, J. (2016). Društvene mreže i zdravlje. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12(47), 110-114.
  26. Lenhart, A., Smith, A., i Anderson, M. (2015). Teens, technology and romantic relationships. *Pew Internet and American Life Project Report*. Preuzeto s : <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/teens-technology-and-romantic-relationships/> (5.5.2022.)
  27. Levak, T. i Barić Šelmić, S. (2018). Bijeg s "virtualnog korza" – novi trendovi pripadnika generacije „Z“ u korištenju društvenih mreža. *Media, culture and public relations*, 9 (1-2), 37-55.
  28. Matković, R. i Vejmelka, L. (2022). Online aktivnosti, e-učenje i roditeljska uloga kod osnovnoškolaca za vrijeme pandemije COVID -19. *Medijske studije*, 13 (25), 3-26.
  29. Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: challenges and opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121.
  30. Orosz, G. A., Szekeres, A. A., Kiss, Z. A. G., Farkas, P. A. i Roland-Levy, C. (2015). Elevated romantic love and jealousy if relationship status is declared on Facebook. *Frontiers in Psychology*, 6.
  31. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba, Hrabri telefon. (2014). *Istraživanje o iskustvima i ponašanjima djece na internetu i na društvenoj mreži Facebook*. Preuzeto s <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/istrazivanje-o-iskustvima-i-ponasanjima-djece-na-internetu-i-na-drustvenoj-mrezi-facebook-2/> (25.9.2021.)

32. Puharić, Z., Stašević, I., Ropac, D., Petričević, N. i Jurišić, I. (2014). Istraživanje čimbenika nastanka ovisnosti o internetu. *Acta medica Croatica*, 68 (4-5), 361-372.
33. Rattinger, M. (2018). Odnos slobodnog vremena i kvalitete života srednjoškolaca. *Život i škola, LXIV* (1), 43-57.
34. Rattinger, M. (2020). *Uloga slobodnog vremena i društvenih mreža u samoprocjeni kvalitete života učenika višeg sekundarnog obrazovanja*. Disertacija. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.
35. Rimac, M. (2012). *Istraživanje obilježja Generacije Z – Radi li se zaista o novoj generaciji zaposlenika?* Diplomski rad. Zagreb: Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
36. Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1 (2), 81-96.
37. Rudan, V. i Tomac, A. (2009). Depresija u djece i adolescenata. *Medicus*, 18 (2\_Adolescencija), 173-179.
38. Stamać Ožanić, M. i Kamenov, Ž. (2020). Rodne i dobne razlike u socijalnoj anksioznosti mjerene hrvatskom inačicom Liebowitzevog upitnika socijalne anksioznosti na reprezentativnom uzorku stanovnika Republike Hrvatske. *Socijalna psihijatrija*, 48 (2), 168-187.
39. Statista (2022.) Number of social media users worldwide from 2018 to 2022, with forecasts from 2023 to 2027. Preuzeto s: <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/> (9.9.2022.)
40. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) (2018). Mental health: strengthening our response. Preuzeto s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (9.5.2022.)
41. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) (2021). Depression. Preuzeto s: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (30.4.2022.)
42. Šmakić, K. (2016). Društvene mreže i mladi: utjecaj opcije „like“ na kreativno ponašanje mladih. *In medias res*, 5 (9), 1333-1338.

43. Tucak, I., Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Nekić, M. (2007). Uloga nekih mehanizama samoevaluacije i samoregulacije u održavanju samopoštovanja. *Društvena istraživanja*, 16 (3 (89)), 515-531.
44. Vejmelka, L. i Matković, R. (2021). Online Interactions and Problematic Internet Use of Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Information*, 12(10), 399.
45. Vejmelka, L., Rajter, M., Ramljak, T., Matković, R., Šokić, V. i Jurinić, J. (2022). *Predstavljanje preliminarnih rezultata deSHAME istraživanja u Hrvatskoj* (Slideshare prezentacija). Preuzeto s: <https://www.slideshare.net/PogledKrozProzor/predstavljanje-preliminarnih-rezultata-deshame-istraivanja-u-hrvatskoj> (9.9.2022.)
46. Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju. *Društvena istraživanja*, 26 (1), 59-78.
47. Velički, D., Dumančić, M. i Topolovčan, T. (2017). Net-generacija, internet i politička komunikacija i participacija. *Croatian Journal of Education*, 19 (1), 237-266.